

Vol.2 No.2 Juli–Desember 2020

SiNDANG

JURNAL PENDIDIKAN SEJARAH DAN KAJIAN SEJARAH



**LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN PENGABDIAN
PADA MASYARAKAT DAN KERJASAMA (LP4MK)
PRODI PENDIDIKAN SEJARAH
STKIP PGRI LUBUKLINGGAU**

Dewan Redaksi

SINDANG: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Kajian Sejarah

Editor in Chief

Risa Marta Yati, M.Hum (STKIP PGRI Lubuklinggau)

Section Editor

Ira Miyarni Sustianingsih, M.Hum (STKIP PGRI Lubuklinggau)

Guest Editor

Dr. Syarifuddin, M.Pd. (Universitas Sriwijaya)

Ayu Septiani, M.Hum. (Universitas Padjadjaran)

Reviewer/Mitra Bestari

Prof. Dr. Sariyatun, M.Pd., M.Hum. (Universitas Sebelas Maret)

Dr. Umasih, M.Hum. (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Ida Liana Tanjung, M.Hum. (Universitas Negeri Medan)

Kunto Sofianto, Ph.D. (Universitas Padjadjaran)

Asyhadi Mufsi Sadzali, M.A. (Universitas Jambi)

Administrasi

Viktor Pandra, M.Pd. (STKIP PGRI Lubuklinggau)

Dr. Doni Pestalozi, M.Pd. (STKIP PGRI Lubuklinggau)

Dewi Angraini, M.Si. (STKIP PGRI Lubuklinggau)

Alamat:

Jl. Mayor Toha Kel Air Kuti Kec. Lubuklinggau Timur 1 Kota Lubuklinggau 31626

Website: <http://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JS/index>

Email: jurnalsindang@gmail.com

SINDANG: JURNAL PENDIDIKAN SEJARAH DAN KAJIAN SEJARAH
Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2020)

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Daftar Isi	ii
1. Identitas Budaya: Berkeperibadian dalam Kebudayaan (Salah Satu Konsep Trisakti) Bung Karno disampaikan, 17 Agustus 1965) <i>Ida Bagus Brata, Rulianto, Adi Saputra</i>	84
2. Variabilitas Penggunaan Model Pembelajaran pada Kegiatan Pembelajaran Sejarah Peminatan Kelas X IPS di Kota Depok <i>Yusuf Budi Prasetya Santosa, Fahmi Hidayat</i>	94
3. Narasi Foto: Kehidupan Sosial Masyarakat Ulu Rawas Masa Kolonial Belanda 1825-1942 <i>Supian Ramli, Lagut Bakaruddin</i>	105
4. Kehidupan Sosial-Ekonomi Masyarakat Transmigrasi di Kelurahan Bangun Jaya Tahun 1986-2012 <i>Belina Pasriana, Isbandiyah, Sarkowi</i>	113
5. Museum Majapahit di Tahun 2018-2019 sebagai Sarana Pendidikan dan Rekreasi serta Tempat Bersejarah <i>Ahmad Muhib Zuhairy</i>	124
6. Sejarah Teknik Pengobatan Kuno India (Ayurveda) <i>Imamatul Azizah, Riska Syafitri, Umy Kalsum</i>	139
7. Pangeran Diponegoro dalam Perang Jawa 1825-1830 <i>Vira Maulisa Dewi, Wiwin Hartanto, Rully Putri Nirmala Puji</i>	147
8. Dinamika Perkembangan Kebudayaan di Persia Kuno dan Mesir Kuno <i>Berliana Fatihatuz Fiizha, Mohammad Robby M, Rizky Apria Bakti</i>	159
9. Perkembangan Kehidupan Sosial Ekonomi Masyarakat Transmigrasi di Desa Widodo Kecamatan Tugumulyo Tahun 1980-2017 <i>Dwi Novita, Isbandiyah, Agus Susilo</i>	166
10. Keramik Situs Gede Ing Suro sebagai Sumber Pembelajaran Sejarah di SMK Muhammadiyah 03 Palembang <i>Riki Pratama Putera</i>	176

SEJARAH TEKNIK PENGOBATAN KUNO INDIA (AYURVEDA)

Imamatul Azizah, Riska Syafitri, Umy Kalsum
Prodi Pendidikan Sejarah Universitas Sriwijaya
Alamat korespondensi: Imamatul.azizah@gmail.com

Diterima: 1 Desember 2019; Direvisi: 13 Juni 2020; Disetujui: 26 Juni 2020

Abstract

This article was written through a literature review, aimed at explaining Ayurveda, which is one of the ancient medical techniques in medicine that originated in India. Where until now its role remains with the use of this treatment technique as well as ancient or ayurvedic treatment techniques that also contribute to the development of world medical science. Overall this article discusses material relating to the history of medical science in general, relating to the science of medicine that spreads throughout regions of the world both Arabic, Chinese or Indian itself. Then in this article also contains a discussion of the introduction of ancient Indian or Ayurved treatment techniques, What is Ayurved. It also explained the techniques of treatment in healing patients in Ayurved.

Keywords: History, Ayurveda, India.

Abstrak

Artikel ini ditulis dengan melalui kajian pustaka, bertujuan untuk memberi penjelasan mengenai Ayurveda, dimana merupakan salah satu teknik pengobatan kuno pada ilmu kedokteran yang berasal dari India. Dimana sampai saat ini peranannya tetap ada dengan masih digunakan nya teknik pengobatan ini serta teknik pengobatan kuno atau ayurveda ini juga memberikan sumbangsinya dalam perkembangan ilmu kedokteran dunia. Secara menyeluruh artikel ini membahas materi berkaitan dengan sejarah ilmu kedokteran secara umum, berkaitan dengan ilmu pengobatan yang menyebar di seluruh wilayah dunia baik arab, cina atau India itu sendiri. Kemudian pada artikel ini juga memuat pembahasan tentang pengenalan teknik pengobatan kuno India atauayurved, Apa itu ayurved. Juga menerangkan mengenai teknik-teknik pengobatan dalam menyembuhkan pasien pada ayurveda ini.

Kata Kunci: Sejarah, Ayurveda, India.

A. Pendahuluan

Teknik pengobatan atau sekarang yang dikenal sebagai ilmu kedokteran sangatlah penting bagi kehidupan umat manusia. Hal ini tidak lain dan tidak bukan karena pada setiap zamannya umat manusia pasti terkena atau terjangkit suatu penyakit. Penyakit dapat dikatakan sebuah masalah bagi kehidupan manusia itu sendiri dan penyakit ini tidaklah dapat dihindari oleh setiap umat manusi dari dahulu hingga saat ini. Masalah berupa penyakit ini dapat berbentuk sakit yang disebabkan bakteri ataupun cacat secara fisik, untuk ini maka diperlukannya teknik pengobatan guna menentukan hidup dan mati dari sang penderita penyakit tesebut. Sejak ribuan tahun yang lalu teknik penyembuhan sudah

menjadi prioritas yang utama. (Lubis. 2008:1). Karena hal tersebut maka muncullah sebuah ilmu mengenai kesehatan yakni ilmu kedokteran, seperti yang telah dikatakan kedokteran merupakan sebuah ilmu dan seni yang mempelajari tentang penyakit beserta teknik pengobatan untuk menyembuhkannya. Jika dijabarkan lebih panjang pengertian kedokteran yakni cabang dari sebuah ilmu kesehatan yang mempelajari mengenai cara-cara untuk mempertahankan kesehatan manusia, serta mengembalikan manusia tersebut pada kesehatannya yang semula dengan memberikan pengobatan pada penyakit atau cedera. Ilmu kedokteran ini terdiri atas pengetahuan yang berkaitan dengan sistem tubuh manusia, penyakit,

pengobatan, dan penerapan dari ilmu tersebut. (malahayati.ac.id. 2016)

Teknik pengobatan atau yang saat ini dikenal sebagai ilmu Kedokteran muncul tidak dengan begitu saja, tentunya terlebih dahulu dicari, dikaji, dan dikembangkan selama ribuan tahun. Awalnya ilmu kedokteran atau teknik pengobatan masih menggunakan tumbuhan herbal serta hewan dalam melakukan praktek penyembuhan. kegiatan ini telah berkembang pada masyarakat di setiap belahan dunia. Teknik pengobatan dahulu erat kaitannya dengan berbagai kepercayaan setempat, sebab dahulu masih banyak masyarakat yang menganut kepercayaan seperti animisme serta dinamisme. Pada perkembangan selanjutnya teknik pengobatan atau ilmu kedokteran semakin membaik pada sistemnya, Teknik pengobatan ini juga beragam pada setiap tempat contohnya pada daerah Tiongkok Kuno, India Kuno, Persia, Yunani Kuno juga Mesir kuno. (esbakatindonesia.com. 2017)

Seperti yang dijabarkan sebelumnya teknik pengobatan atau yang saat ini disebut sebagai ilmu kedokteran amatlah beragam pada setiap daerahnya. Seperti pada wilayah Tiongkok mereka mempercayai bahwa penyakit pada manusia disebabkan karena tidak seimbangan Yin dan Yang dalam tubuh. Obat yang diberikan bertujuan untuk menyeimbangkan kembali Yin dan Yang. Orang-orang Tiongkok menggunakan teknik pengobatan berupa akupunktur. Pada Mesir Kuno teknik pengobatan atau ilmu kedokteran telah ada sekitar 2.600 SM, di sana telah muncul dokter atau ahli pengobatan. Dokter pertamanya tersebut memiliki nama Imhotep, Beliau dikenal karena pengetahuannya dalam ilmu faal serta penyakit. Berdasarkan sejarah, Mesir dimasa lalu telah mengenal dokter gigi, dan profesi ini dianggap sangat penting. Sedangkan teknik pengobatan atau ilmu kedokteran di Arab Kuno juga sangat berkembang. Hal ini dapat dilihat ketika pada abad ke-7 munculnya banyak dokter dan ilmuwan hebat seperti Al-Razi

di mana beliaulah orang pertama yang mengidentifikasi penyakit cacar juga campak. (malahayati.ac.id. 2016)

Di Indonesia sendiri juga telah mengenal ilmu kedokteran. Munculnya ilmu kedokteran modern pertama kali pada masa kolonial Belanda saat itu di tahun 1811 pulau Jawa terjangkit penyakit cacar karena hal itu maka diadakannya pengajaran untuk menghasilkan pengawas vaksinasi. Orang Belanda yakni W. Bosch memberikan pengetahuan kepada para kepala desa untuk mempertahankan kesehatan dengan menggunakan jamu serta obat-obatan yang tidak mahal, Ia juga mengusulkan untuk membentuk korps dokter yang berasal dari penduduk pribumi yang dapat menjadi tenaga ahli medis (Radiopoetra. 1976: 141). Selanjutnya Ilmu kedokteran atau teknik pengobatan semakin berkembang pesat pada masa kolonial Belanda initerbukti dengan dibangunnya lembaga pendidikan untuk medis seperti Sekolah Pendidikan Dokter Hindia (STOVIA) di Batavia (1899) juga Sekolah Dokter Hindia Belanda (NIAS) di Surabaya (1913). (historia.id).

Sebelumnya Indonesia juga mengenal teknik pengobatan tradisional. Hal ini dapat dilihat pada sistem pengobatan di pulau Jawa mereka membagi penyebab dari adanya penyakit, bagian tersebut terdiri atas; pertama berasal dari kekuatan alam; kedua berasal dari ketidakseimbangan diri manusia, maupun berasal dari hal-hal yang berbau supernatural. Masyarakat Indonesia juga mengenal penyakit yang sering dijumpai pada seseorang penyakit tersebut dikenal sebagai masuk angin, istilah ini dipakai bila seseorang sedang mengalami tidak enak badan. Cara pengobatan yang digunakan yakni berupa kerokan, pijatan, atau meminum jamu Jawa (Triratnawati. 2010: 69-71). Bukan hanya itu masyarakat Indonesia juga mengenal teknik pengobatan lainnya yakni pengobatan dengan memanfaatkan binatang atau yang disebut *animal medicine*, Teknik

pengobatan tradisional ini juga dikenal di beberapa wilayah dunia seperti Cina, Thailand serta India. Pada wilayah India teknik pengobatan ini dikenal sebagai konsep pengobatan naturalistik yang terdapat pada pengobatan kuno India yakni Ayurveda (Sudardi. 2011: 57-62).

Telah dikatakan bahwasanya India juga termasuk wilayah yang telah mengenal teknik pengobatan kuno dan teknik pengobatannya berpengaruh pada wilayah-wilayah sekitarnya tidak hanya itu teknik pengobatan kuno India juga masih tetap eksis hingga saat ini. Orang-orang mengenal teknik pengobatan kuno ini dengan nama Ayurveda. Pada wilayah Asia Pasifik teknik pengobatan dipengaruhi oleh kepercayaan, bersifat kosmis yang terpusat pada roh kekuatan supranatural serta nenek moyang. Hal ini juga berlaku pada teknik pengobatan Ayurveda. (Jakob, dkk. 2003: 34). Ayurveda ini adalah teknik pengobatan holistik tertua yang ada di dunia. Tercatat sebagai konsep atau ilmu dalam kitab veda. Pada bahasa sansekerta, Ayur diartikan sebagai kehidupan sedangkan Veda diartikan sebagai pengetahuan. Jadi memiliki Ayurveda makna Ilmu Kehidupan. Dimana Prinsip dasarnya yakni mencegah adanya suatu penyakit dengan berusaha menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, jiwa dan lingkungan kita. Teknik pengobatan Ayurveda kebanyakan menggunakan tumbuhan dalam mengobati ketidakseimbangan pada tubuh manusia sebelum ketidakseimbangan itu berkembang menjadi sebuah penyakit. Dengan menggabungkan beberapa jenis tumbuhan herbal, teknik pengobatan Ayurveda terbukti ampu mengatasi berbagai gangguan kesehatan (Wulandari. 2019: 91). Ayurveda juga memberikan pengajaran tentang berbagai teknik pengobatan seperti teknik operasi, tanaman obat, terapi aroma, warna serta pola hidup sehat. (kompas.com. 2008).

Dalam teknik pengobatan kuno Ayurveda terdapat prinsip-prinsip pengobatan yang memuat tentang

adanya lima elemen utama pada setiap manusia. Yang meliputi space, udara, api, air, dan bumi. segala unsur ini berkaitan dan bertanggung jawab dalam mengarahkan kekuatan tubuh terkait dengan gerakan juga metabolisme (Maryanti. 2016: 29-30). Teknik pengobatan ayurveda tidak hanya mengobati anggota tubuh yang sedang terganggu tetapi juga mengobati mental serta spiritual seseorang. Secara tidak langsung pengobatan kuno Ayurveda ini juga dapat mengatasi dan mengobati stress. (journal.sociolla.com. 2018).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan kajian pustaka, dimana sumbernya berasal dari data yang berupa buku serta jurnal. Sumber dan data tersebut di ditulis dengan menggunakan teknik penulisan sejarah tujuannya agar hasil dan pembahasan dari artikel ini sesuai dengan sejarah dari teknik pengobatan kuno India Ayurveda. Data yang didapat diolah terlebih dahulu, dengan melalui kritik pada sumber. Setelah melakukan kritik sumber tahapan selanjutnya yakni menginterpretasikan atau menafsirkan materi pada setiap sumber tersebut. Kemudian dilakukannya penulisan sejarah atau Historiografi dan dalam penyusunannya disusun sesuai dengan sejarah kedokteran di dunia terutama berkaitan dengan teknik pengobatan kuno India ayurveda.

C. Pembahasan

Pengertian Ayurveda

Ayurveda berasal dari kata sansekerta ayur yang berarti kehidupan dan veda berarti pengetahuan. Pengetahuan yang disusun secara sistematis dengan logika menjadi ilmu pengetahuan. Ayurveda adalah ilmu pengetahuan tentang kehidupan. Ilmu ini meliputi seluruh ilmu pengetahuan tentang kehidupan. Ilmu yang mencakup seluruh tubuh, pikiran, jiwa kita. Prinsip-prinsip Ayurveda didasari pada prinsip alami diagnosa dan pengobatan. Penyembuhan pendekatan dengan tanaman obat adalah metode

yang unik yang holistik untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui tahap: pembersihan, pesemajaan, dan penyembuhan. Adapaun tujuan praktik Ayurveda ialah mencapai sehat secara holistik : sehat lahir, sehat bathin, juga sehat spiritual meningkatkan kualitas hidup kita. Sehat dicapai dengan mencapai keseimbangan, mengobati bila terjadi ketidakseimbangan.

Ayurveda merupakan sistem pengobatan holistik yang berkembang di India sekitar 3000-5000 tahun yang lalu. Sistem pengobatan tradisional tersebut kini dipraktikkan di bagian dunia lain sebagai bentuk pengobatan alternatif. Literatur yang berhubungan dengan pengobatan medis India muncul selama periode Wedaan India. The Samhita Susruta dan Charaka Samhita ialah teks yang awal kali muncul. Selama berabad-abad, para praktisi Ayurveda mengembangkan sejumlah obatan dan prosedur bedah sebagai pengobatan berbagai penyakit. Pada zaman India kuno, masalah kelainan rongga mulut, plak gigi. Serta infeksi bisa dikelola dan bahkan disembuhkan. (Wayan, 2006 hal 30)

Pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman merupakan pengobatan tradisional berdasarkan teori keyakinan dan pengalaman adat budaya yang berbeda yang digunakan untuk menjaga kesehatan serta mencegah, mendiagnosa, memperbaiki juga mengobati penyakit fisik dan mental. Obat tradisional yang diadopsi oleh pengguna lain sering disebut sebagai pengobatan komplementer atau alternatif. Di pengobatan tradisional ini biasanya menggunakan obatan herbal dalam pengobatannya dan termasuk sebagai obat-obatan herbal ialah tumbuhan, bahan herbal, obat herbal, dan produk herbal yang mengandung bagian-bagian tanaman atau bahan tanaman lainnya sebagai bahan aktif. Di beberapa negara Asia dan Afrika 80% dari penduduknya bergantung pada obat tradisional untuk perawatan kesehatan primer. Banyak negara maju

menggunakan bentuk pengobatan alternatif atau komplementer.

Adapun salah satu pengobatan ayurveda yang telah diajarkan sejak bertahun-tahun adalah terapi oil pulling. Terapi ini ialah suatu prosedur dengan minyak. Sesendok minyak dikumur sampai konsisten serta warna minyak tersebut berubah. Berkumur dengan minyak dipercaya dapat menarik semua mukus, bakteri, dan toksin dari tubuh melalui saliva. Minyak membersihkan dan penyembuhan yang tidak hanya pada mulut dan sinus, tapi seluruh tubuh. Yang paling sering digunakan adalah minyak wijen yang terkenal dengan beberapa sifat pengobatan dan manfaat kesehatannya. Kandungan asam lemak tidak jenuh dalam wijen menunjukkan aktivitas anti bakteri. Selain itu, minyak nabati yang lain menunjukkan sifat anti bakteri berguna untuk terapi ini seperti minyak kelapa, minyak bunga matahari dan minyak zaitun sesuai dengan keinginan masing-masing karena mekanisme kerja semua minyak untuk menarik bakteri dari rongga mulut sama. Dalam beberapa tahun terakhir ini, terapi oil pulling telah menjadi metode alternatif pilihan masyarakat terutama di Eropa untuk menjaga kesehatan rongga mulut menggantikan cara konvensional seperti berkumur dengan obat kumur klorheksidin. (Wayan, 2006 hal 32)

Jenis Terapi yang dipakai Ayurveda

Dengan teknik pijatan menggunakan minyak dengan ramuan herbal yang dibuat secara tradisional dari berbagai ramuan yang memiliki efek hangat yang mampu menstimulasi keseimbangan unsur Phitta (api), Kapha (Angin) dan Vata (Akar) yang ada di dalam tubuh. Tujuannya agar dengan melakukan aktivitas gerak yoga keluar keringat. Dengan bergerak akan meningkatkan detak jantung menyebabkan keluarnya toksin tubuh berupa keringat atau toksin lainnya, melalui feses, sehingga badan akan merasa agak ringan, mudah bergerak, dan lebih bertenaga. Menggunakan

uap pengobatan herbaal ini dipanaskan. Herbal dididihkan lalu disalurkan dengan pipa ke beberapa bagian tubuh, terutama otot-otot, tulang belakang, pinggul, persediaan lutut dan bagian lainnya dari tubuh yang menimbulkan rasa hangat menyegarkan serta cukup baik menghilangkan rasa tegang, jika fasilitas memadai dengan sistem steam baths keeringat keluar bersama toksin yang ada. Pemijatan Bolla Baal yang lembut menggunakan minyak herbaal untuk penyeimbangan panas, dingin dan lembab di dalam tubuh. Nutrisi dicampurkan dalam tubuh sebagai nutrisi herbaal. Herbaal yang panas dibungkus dengan kain yang agak lembut, kemudian digosokkan pada badan dan difokuskan pada persendian dan otot-otot tubuh. (Wayan, 2006 hal 40)

Pengobatan dengan tenaga prana, kesadaran manusia yang melakukan, untuk bisa mewujudkan informasi tersebut ke dalam ruang dan waktu. Model ini ialah kesadaran manusia (fikiran) dapat mengambil semua getaran yang ada di alam. Dengan melalui proses transformasi tenaga prana, abstraksi dapat diwujudkan kedalam ruang dan waktu. Pengaruh energi pikiran dan perasaan, kita harus membisakan diri untuk berfikir dan berprasaan positif, penuh cinta kasih, kebahagiaan. Dan bukan hanya pada saat penyembuhan tapi setiap saat, setiap detik dalam hidup kita. Dengan demikian maka tubuh penyembuh akan menjadi bersih energinya, mudah menjadi penyalur energi Illahi Theraapy Akkupntur, penusukan titik akupuntur kan memberikan efek pada tempat perangsangan maupun di tempat yang jauh dari tempat prangsangan lewat jalur syarafan (Sayaf tepi dan pusat).

Yang digunakan jarum akupuntur adalah jarum sekali pakai untuk menghindari infeksi dan penularan penyakit. Rangsangan akupuntur, merangsang, sistem imun tubuh, membentuk reaksi antigen-antibody, yang membuat sistem saraf beri feedback dengan dikeluarkannya suatu

hormon. Realatif akupuntur tidak menimbulkan efek samping akupuntur sangat minimal. Efek samping yang jarang terjadi ialah hematom (bengkak ringan) terjadi hanya dibawah lima persen dan nyeri penusukan tergantung dari sensitivitas seseorang. Nyeri rasa pinggul sedikit nggilu pada umumnya tidak berarti, sebagai tanda terangsangnya sistem persyarafan. Untuk hasil yang optimal, akupuntur umumnya dilakukan 2 kali seminggu tergantung keadaan penyakit sampai mencapai hasil yang diinginkan. (Wayan, 2006 hal 43)

Manfaat Pengobatan Ayurveda bagi Kesehatan

Sebagai sistem pengobatan kuno India Ayurveda masih digunakan sampai saat ini. Banyak dokter yang tertarik untuk mencoba pengobatan holistik, suatu bentuk yang melibatkan kondisi tubuh, mental, sosial lingkungan dan bahkan hingga dimensi spiritual yang akan mengungkapkan faktor-faktor yang menimbulkan suatu penyakit. Baik nutrisi seimbang serta olahraga teratur menjadi sangat penting bagi pengobatan holistik. Tapi stabilnya emosi dan spiritual juga harus diperhatikan sehingga kondisi yang optimal akan ada. Terapi alternatif difokuskan untuk meningkatkan proses penyembuhan sendiri, untuk memperbaiki keselarasan antara gerak tubuh dan elemen biokimia dari tubuh, pikiran, emosi. (Madhee, 2001 hal 67)

Berikut manfaat dari melakukan Ayurveda itu sendiri :

1. Meningkatkan Imunitas kekebalan sistem tubuh ialah mekanisme pertahanan alami tubuh yang membantu dalam mengurangi bakteri penyebab penyakit dan virus. Dalam pengobatan Ayurveda, atau pengobatan rumah Ayurveda menggunakan banyak bumbu dan minyak yang dicampurkan bersama-sama untuk menciptakan tonik yang meningkatkan nafsu makan dan

- memperkuat sistem pertahanan tubuh.
2. Secara lengkap penyembuhan ramuan dibuat praktis bantuan Ayurveda dalam menyembuhkan penyakit dari akar bersama dengan gejala. Perawatannya juga melibatkan perubahan gaya hidup dan peningkatan kegiatan fisik.
3. Stress menghilangkan inilah salah satu alasan utama kesehatan yang buruk dan tonik, terapi pijat yang terlibat dalam pengobatan Ayurveda membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik dengan menyeimbangkan mood dan mewujudkan harmoni antara jiwa dan tubuh.
4. Tubuh-tubuh memurnikan bertujuan untuk membersihkan tubuh dari racun dan mempertahankan keseimbangan ialah tujuan dasar dari Ayurveda. Obat-obatan Ayurveda dan tonik mempromosikan pembersihan seluruh dari dalam untuk meningkatkan kesehatan secara seluruh. Panchakarma ialah terapi Ayurveda pembersih yang paling efektif.
5. Seluruh menjaga Nerva salah satu manfaat terbesar dari pengobatan Ayurveda yang membantu mencapai keseimbangan keseluruhan energi dalam tubuh. Dipengaruhi tubuh oleh akumulasi racun dan Ayurveda membantu dalam pembersihan dan menghapus kotoran. (Madhoo, 2001 hal 70)

Konsep Dasar

Dalam Pengobatan Ayurveda mempunyai kunci dasar yang berkaitan dengan penyakit serta kesehatan. Dalam konsep dasar ini dilakukan harus saling terkait secara universal, *doshas* (kekuatan hidup), serta *Prakriti* (konstitusi tubuh). Dalam Ayurveda ide mengenai kaitan antara manusia dengan kesehatan serta bentuk alam raya merupakan bentuk praktisnya mengenai masalah dalam kesehatan.

Dalam sistem pengobatan Ayurveda mengatakan bahwa:

- Segala yang ada di alam raya (baik yang masih hidup ataupun yang tidak hidup) lagi yang berkumpul secara bersama.
- Dalam unsur-unsur yang terkandung dalam unsur manusia akan bisa ditemukan di alam raya.
- Jika tubuh memiliki pikiran yang sehat serta tubuh dalam keadaan yang baik dan selaras dengan alam raya maka kesehatan pun akan membaik juga.
- Jika seseorang tidak harmoni dengan alam raya maka penyakit pun akan berbunculan dan akan menyebabkan gangguan baik fisik, spiritual, emosional ataupun kombinasi dari semua. (Saerah, Dkk, 2012:2)

Lima Elemen dalam Pengobatan Ayurveda

Elemen yang terdapat pada pengobatan Ayurveda merupakan gambaran dari seluruh alam semesta. Elemen itu ialah ruang, udara, api, air, dan bumi. Dalam lima elemen tersebut dianggap pola energetik dibandingkan dengan substansi fisik yang murni serta elemen tersebut juga mempunyai kualitas yang berbeda. Dalam memahami ini kita haruslah mengetahui bagaimana elemen ini perwujudannya dalam dunia:

- Bumi : contoh dari elemen ini ialah kotoran. Sifat dari bumi ini ialah kering, dingin, stabil, berat, serta padat.
- Air: contoh dari elemen ini ialah samudra. Sifat dari air ini ialah cair, gampang bergerak, lunak, dingin, serta berat
- Api : contoh dari elemen ini ialah matahari yang mana dalam hal ini matahari memberikan rasa hangat kepada bumi serta langit. Sifat dari api ini ialah tajam, panas, kering, halus, serta bergerak.
- Ruang: contoh dari elemen ini ialah langit. Sifat dari ruang ini berupa terang, luas, jernih serta dingin.
- Udara : contoh dari elemen ini ialah angin. Sifat dari udara ini ialah

bergerak, dingin, kasar, serta kering. (Patel, hlm:3)

Menyeimbangkan Tiga Prinsip Energi Tubuh

Sebelum kita mengetahui bagaimana menyeimbangkan 3 prinsip energi tubuh terlebih dahulu kita harus mengetahui terdiri dari apa saja 3 prinsip energi tubuh itu. 3 prinsip energi tubuh meliputi *Vata*, *Pitta*, dan *Kapha* yang mana kata dari 3 prinsip energi tubuh itu berasal dari bahasa Sansekerta. 3 prinsip energi tubuh ini disebut juga *tridosha* atau 3 dosha. 3 prinsip energi tubuh ini telah diidentifikasi oleh Ayurveda. (Lad,1996:1)

Keyakinan yang dimiliki Pengobatan Ayurvedic terhadap tiga *doshas*:

- Ether, api, bumi, udara serta air merupakan lima unsur dasar yang dimiliki oleh semua *dosha*
- Semua *dosha* mempunyai hubungan tertentu kepada fungsi tubuh serta bisa marah untuk sesuatu alasan yangmemiliki perbedaan.
- Semua orang mempunyai gabungan yang unik dari 3 *dosha*, walaupun 1 *dosha* sering lebih menonjol.terbentuknya serta direformasi *Dosha* terjadi akibat proses tubuh, aktivitas.
- *Dosha* mempunyai karakteristiknya tersendiri baik fisik maupun psikologis.
- Jika *dosha* tidak seimbang maka akan menciptakan suatu gejala unik. Dimana ketidakseimbangan itu terjadi dikarenakan umur seseorang, pola hidup yang tidak sehat kebanyakan atau kurang banyaknya pengerahan terhadap tenaga baik mental maupun fisik, kurangnya perlindungan tubuh terhadap cuaca, serta dikarenakan adanya bahan kimia bahkan adanya kuman. (Saerah,Dkk, 2012:4)

Agar cairan serta nutrisi bisa masuk ke sel harus lah memerlukan energi yang mana energi ini bisa menyebabkan gerakan dan gerakan ini lah yang

menimbulkan masuknya nutrisi serta cairan ke sel. Tubuh mungkin akan berfungsi apabila cairan serta nutrisi telah masuk kedalam sel. Kemudian dalam proses memetabolisme nutrisi ke sel serta dalam proses mempertahankan serta melumasi struktur sel haruslah menggunakan energi juga. Semua hal yang ada pada tubuh ini termasuk dalam 3 prinsip energi tubuh. Energi untuk gerakan ialah *Vata*, energi untuk metabolisme (pencernaan) ialah *Pitta*, energi untuk pelumasan serta struktur ialah *Kapha*. Kualitas 3 prinsip energi tubuh (*Vata*, *Pitta*, dan *Kapha*) memiliki perbedaan kualitas di setiap orang, dan biasanya satu dari itu primer, yang lainnya sekunder bahkan juga tidak mencolok. (Lad,1996:1)

Dalam Ayurveda ini memandang penyakit jika fungsi seluler yang kurang serta di dalam 3 prinsip energi tubuh ini ada yang mengalami kekurangan serta ada yang mengalami kelebihan. Menurut Ayurveda juga bahwasanya penyakit itu biasanya berasal dari adanya racun. (Lad,1996:1)

Dalam menjaga keseimbangan Ayurveda melakukan kerja sama antara tubuh, pikiran, serta kesadaran. Memahami mengenai *Vata*, *Pitta*, dan *Kapha* sangat diperlukan agar kita juga memahami mengenai cara menyeimbangkan antara tubuh, pikiran serta kesadaran. Gabungan Menurut filosofi Ayurvedic, seluruh kosmos adalah saling mempengaruhi energi dari lima elemen besar – Ruang, Udara, Api, Air dan Bumi. *Vata*, *pitta*, dan *kapha* adalah kombinasi dan permutasi dari lima elemen ini yang bermanifestasi sebagai pola yang ada dalam semua ciptaan. Dalam tubuh fisik, *vata* adalah energi gerakan yang halus, energi *pitta* pencernaan dan metabolisme, dan *kapha* energi yang membentuk struktur tubuh. (Lad, 2002:30)

Fondasi yang utama dari ayurveda ialah *Vata*, *Pitta*, dan *Kapha*. Yang mana yang *Vata* itu merupakan Air serta Ether yang mana *Vata* ini ialah gerakan yang berhubungan dengan energi yang halus. *Vata* ini mengatur mengenai pernapasan, gerakan otot serta jaringan segala gerakan sitoplasma serta membran sel, bahkan denyut jantung juga. Jika *Vata* ini seimbang maka akan menghasilkan kreativitas serta

fleksibilitas, akan tetapi jika tidak seimbang maka akan menghasilkan perasaan cemas bahkan takut dan terjadi juga gerakan yang abnormal. Kemudian *Pitta* itu merupakan Api serta Air yang mana *Pitta* ini ialah suatu sistem metabolisme yang ada pada tubuh. *Pitta* ini mengatur mengenai metabolisme, pencernaan, nutrisi, penyerapan, serta asimilasi. Jika *Pitta* ini seimbang maka akan menghasilkan kecerdasan akan tetapi jika tidak seimbang maka akan menghasilkan perasaan marah, benci bahkan cemburu serta terjadi juga gangguan di peradangan. *Kapha* ini ialah suatu struktur tubuh yang dibentuk oleh energi serta sebagai penyatu sel. *Kapha* ini mengatur mengenai pemertahanan kekebalan tubuh, pelumasan sendi, serta juga pelembaban pada kulit. *Kapha* ini seimbang maka akan menghasilkan perasaan cinta, serta tenang, akan tetapi bila tidak seimbang maka akan menghasilkan gangguan kongestif serta perasaan serakah. (Lad, 2002:30)

D.Kesimpulan

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya Ayurveda ialah suatu pengobatan yang tertua di dunia , hal ini bisa kita lihat dari munculnya pengobatan ini dari beribu tahun yang lalu di india. Ayurveda menganggap bahwa keseimbangan pikiran, tubuh serta jiwa seorang manusia yang menentukan kesehatan manusia itu sendiri. Didalam konsep dasar pengobatan Ayurveda ini bertujuan untuk mengajak manusia untuk hidup sehat melalui praktik khusus, menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat, serta melakukan terapi alami seperti menggunakan obat-obatan herba. Serta banyak manfaat yang bisa diperoleh dari pengobatan menggunakan metode Ayurveda ini.

Daftar Referensi

Anonim. (2008). *Asal Usul Pengobatan Ayurveda*.
Herdahitaputri, R. (Tanpa tahun). *Kisah Jurnal Tertua*.

Jakob, B., dkk. (2003). *Penyembuhan Yang Menguntungkan, Dimensi Yang Terabaikan Dalam Pelayanan Medis*. Yogyakarta: Kanisius
Lubis, P. C. (2008). *Sejarah Ilmu Kedokteran*. Sumatra Utara: Disertasi Universitas Sumatra Utara Fakultas Kedokteran.
Murni. (2017). *Sejarah Ilmu Kedokteran*.
Maryanti, C. W. N. (2016). *Epilepsi dan Budaya di Buletin Psikologi* 24(1): 29-30
Ochi, E. (2018). *5 Hal Tentang Ayurveda, Tradisi Pengobatan Holistik Tertua yang Perlu Anda Ketahui*.
Radiopoetra. (1976). *Sejarah Pendidikan Dokter Di Indonesia di Berkala Ilmu Kedokteran*, 8(4): 141
Sari, A. D. (2016). *Sejarah Ilmu Kedokteran*
Sudardi, B. (2011). *Deskripsi Antropologi Medis Manfaat Binatang Dalam Tradisi Pengobatan Jawa di Jumantera*, 2 (2):57-62
Triratnawati, A. (2010). *Pengobatan Tradisional, Upaya Meminimalkan Biaya Kesehatan Masyarakat Desa Di Jawa di Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 13(2): 69-71
Wulandari. N. A.A. (2019). *Analisis Penelitian Konsumen Pada Ekuitas Merek Produk Hebral Ayurveda Pada Konsumen Di Kota Denpasar di Jurnal Widya Manajemen*, 1 (2): 91
Maswinara, W. (2006). *Ayurveda Ilmu Pengobatan Tradisional India*. Surabaya : Paramita
Made, T. (2001). *Pengantar Veda*. Jakarta : Hanuman Sakti
Lad, V. (1996). *Ayurveda: A Brief Introduction and Guide*. Alburque: The Ayurvedic Institue.
Patel Premal. *Ancient Remedies For a Modern You : An Introduction to Ayurveda*.
Saerah, Dkk. (2012). *Ayurveda*. Purwokerto: Universitas Muhamadiyah Purwokerto
Lad D. V. (2002). *Textbook of Ayurveda Fundamental Principles of Ayurveda Volume One*. Malaysia : The Ayurvedic Press.